



Oppskriftsbok

If you fail to plan, you plan to fail

For å få noe til å fungere er planlegging viktig, dette gjelder også AktiVane. I dette heftet får du informasjon om hvordan få AktiVane til å fungere best mulig på din skole. I tillegg har vi lagt ved forslag til aktivitetsopplegg, samt tips om hvordan selv lage utstyr som ikke er kostbart

NORGES
IDRETTSFORBUND
Hordaland idrettskrets



BERGEN
KOMMUNE

Innhold

- Side 3: Hvordan ser en AktiVane-time ut?
- Side 4: Ansvarsfordeling
Fløytespråk
Vær tydelig- rammer er viktige
- Side 5: Musikk
Aktiviteter
Hvordan følge opp ungdommene
- Side 6-7: Oppskrift på hvordan få AktiVane til å fungere i praksis
- Side 7-8: Hvordan lage utstyr til aktivitet.
- Side 9-13: Forslag på Aktivitetsopplegg
- Side 14-15: Vanlige spørsmål tilknyttet AktiVane

Kontakt



Ida Oline Lillealtern
Daglig leder, Idrett Bergen Sør
Telefon: 930 93 808
E-post: ida@idrettbergensor.no
www.idrettbergensor.no



Grethe Hillestad
Utviklingskonsulent, Hordaland idrettskrets
Telefon: 419 00 122
E-post: grethe.hillestad@idrettsforbundet.no
www.idrett.no/hordaland

Hvordan ser en AktiVane-time ut?

- 5 min:** Samle barna og fortelle hva planen for dagen er.
- 5 min:** Danseleken – når musikken spiller beveger barna seg, når musikken stopper fryser barna stillingen. Før aktivitetsleder setter på musikken igjen kan barna bli gitt en oppgave, det samme gjelder når musikken stopper, at barna skal fryse i en viss stilling, legge seg ned på magen osv. Bruk fantasien.
- 10 min:** Kondisjonslek som stiv heks, nappe halen, hauk og due, haien kommer osv.
- 30 min:** Stasjonstrening med 4 forskjellige stasjoner, barna deles i 4 grupper som starter på hver sin stasjon. Etter ca 7 min bytter barna stasjon.
- 5 min:** Massasjetog, deretter hjelper alle aktivitetslederne kjapt med å rydde.

Totalt: 55 min.

Se side **9-13** for eksempler på ulike øktplaner som tar utgangspunkt i oppsettet ovenfor.

Viktig at det er en
voksen som har
hovedansvaret!

Ansvarsfordeling

For at AktiVane skal fungere så godt som mulig er det viktig at det er en voksen som har hovedansvaret. Vedkommende ønsker velkommen, leder oppvarmingen og deler inn i grupper. Under stasjonstreningen har vedkommende ansvar for å gi beskjed når man bytter stasjon, samt han/hun kan gå fritt rundt å hjelpe til der det er behov/ta seg av barn som ikke oppfører seg/blir skadet osv. Vedkommende leder også avslutningen med massasje. De andre voksne (SFO-ansatte og ungdomsskoleelever) er med på leken sammen med barna, og får etter hvert ansvar for hver sin stasjon.

Fløytespråk

1 blås i fløyten betyr at barna skal fryse / stå helt i ro.

3 blås i fløyten betyr at barna samles ved den som blåser.

Vær tydelig- rammer er viktige

Barn liker rammer, de liker å vite hva som er lov og hva som ikke er lov. Da er det viktig at du som voksen er tydelig, slik at det ikke finnes noe tvil om hva som aksepteres eller ikke. Dette er noe dere voksne bør ha snakket om på forhånd, og ungdomsskoleelevene må gjøres oppmerksom på dette. Vær konsekvent.



Musikk

På hver AktiVane økt gjennomføres danseleken. Det er derfor viktig at dere har musikk tilgjengelig. Dette kan gjøres via CD-spiller, mp3 spiller, i-phone osv. Alt etter hva du har tilgjengelig på din skole.

Aktiviteter


Aktiviteten skal være allsidig og alle skal kunne føle mestring. Barn er kommet ulikt i sin motoriske utvikling, sørg derfor for å ha mulighet til å gjøre aktiviteten vanskeligere eller lettere ved behov. Det er også viktig å tenke på å variere aktiviteten mellom stasjonene, dersom et barn ikke får til en aktivitet på en stasjon kan det være motiverende å starte på noe helt annet på neste stasjon. Prøv også å tenke utradisjonelt, fotball og håndball møter barn ofte både i gym og i idrettslaget på kveldstid – prøv å komme opp med nye aktiviteter som barna ikke har prøvd før, da er sjansen større for at flere barn føler mestring og kobler fysisk aktivitet med noe positivt og spennende.

Hvordan følge opp ungdommer

Ungdommer i AktiVane har gått på kurs, men de er ikke ferdig utlært. AktiVane er en praksisarena hvor de får anledning til å ha ansvar for mindre grupper. Det er viktig at ungdommene får tilbakemelding på det de gjør bra, og hva som kan bli bedre. Gjør det til en rutine å spørre hvordan det har gått etter AktiVane-timen, og skryt når de fortjener det.



Oppskrift på hvordan få AktiVane til å fungere i praksis

1. Lag en god øktplan med utgangspunkt i malen til AktiVane, som alle aktivitetslederne har sett på forhånd slik at de er forberedt på sin oppgave.
2. Finn frem utstyr som skal brukes på forhånd, slik at det er lett å sette ut på kort tid. Stort utstyr som f.eks. kasse kan settes ut i salen helt fra starten. Mindre utstyr som rockeringer o.l. bør ligge lett tilgjengelig men ikke synlig for barna slik at de tar i bruk utstyret før de skal, da blir det ofte bråk.
3. Oppvarmingen er lik hver gang, da sikrer vi en god start som er kjent for barna
 - a. Samling i sirkel – ikke bruke mer tid enn nødvendig, barna ønsker å bevege seg når de er kommet inn i en gymsal.
 - b. Danselek (bevegelse når musikken spiller, frys stillingen når musikken stopper, og etter hvert kan man gi kommandoer og utfordre barna til å bevege seg på en spesiell måte)
 - c. En form for tikken, stiv heks, nappehalen, haien kommer e.l.

Det er **motiverende** for barna når de voksne er **engasjert!!**

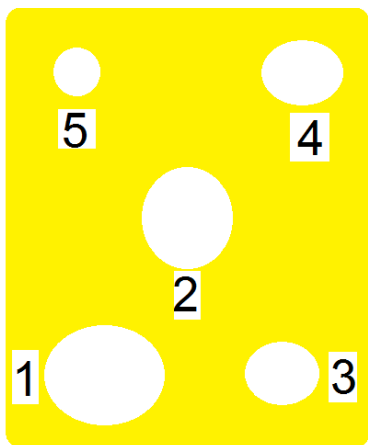
4. Deretter deles barna i 4 grupper, hvor 1 aktivitetsleder har ansvar for hver sin gruppe – dette gir tett oppfølging av barna og legger til rette for at barna kan oppleve mestring og at de blir sett. Gi gjerne barna en lapp hver med nummeret 1-4, da går inndelingen ofte lett. Det resterende utstyret hentes nå frem av aktivitetslederne.
 - a. Her er det viktig å se stasjonen i forhold til hverandre, variasjon i øvelsene gjør det gøyere for barna, og sjansen er mindre for at de blir lei/kjeder seg. Oppfordre aktivitetsledere til å utfordre eller gjøre øvelsen lettere for barna dersom det er behov.
 - b. Husk at det skal være plass til 4 stasjoner i salen.
5. Avslutning: Barna samles i 2 rekker hvor de masserer hverandre. Viktig og roe de ned etter en time med aktivitet. Barn har også behov for å virkelig slappe av i en travel hverdag.

NB: Det er viktig at alle aktivitetsledere engasjerer seg i aktiviteten. Det er motiverende for barna. Det er IKKE lov å sitte og se på at barna er aktive under AktiVane.

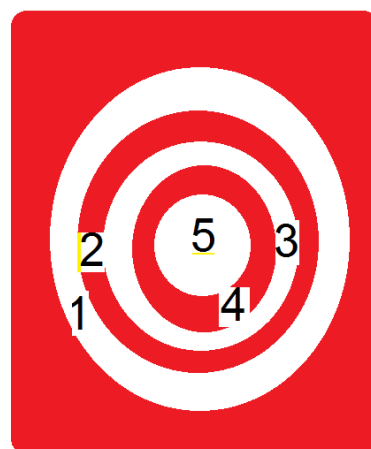
Utstyr

Erteposeblink

Lag mange hull i et laken / duk av ulike størrelser og heng det opp i et mål eller ribbevegg. Bruk gjerne en tusj til å gi de ulike hullene forskjellige poeng ut ifra størrelsen på hullet. Mindre hull = mer poeng. Alternativt kan man lage en duk med sirkler som man skal prøve å treffe, denne duken skal være liggende.



hengende



liggende

Erteposer

1. Klipp ut 2 firkanter av stoff. ca 14x14 cm.
2. Sy rundt, la det være et lite hull til vregning. Klipp av hjørnene. Vreng
3. Sy stikning rundt, men ikke ved hullet.
4. Hell oppi 100g erter.
5. Sy igjen over hullet
6. Tid for å leke!



Hvis du vil lage en litt mer fancy en kan du lage hale på den med tynne silkebånd! (Husk å brenne av endene så de ikke rakner opp)

Pappfat

Man skriver ulike tall/øvelser på undersiden av pappfatene. Da kan man leke leker som går ut på å finne de riktige tallene/bokstavene eller å gjennomføre de øvelsene som står beskrevet/illustrert på undersiden. Her er det bare å være kreativ.



Ball av avispapir og plastposer

1. Start med å rive ut en dobbeltside fra en avis. Krøll denne dobbeltsiden sammen akkurat som du klapper sammen en snøball.
2. Ta en ny dobbeltside, legg avisballen din inni, og pakk rundt slik at det igjen blir en fast og fin ball. Slik fortsetter du å pakke én og én dobbeltside rundt ballen til du syntes ballen er stor nok.
3. Legg avisballen i en bærepose og knyt igjen tett rundt. Nå tåler ballen både vann og juling! Velg om du vil ha ball med hale (nesten som en komet) eller kutte av det meste av halen.



Forslag til Aktivitetsopplegg

Plan 1 – Ballsidighet 1

Ballen skal ikke i golvet Utstyr: Myke baller Ansvar:	Barna skal ha 1 ball hver, og står i en stor sirkel, begynner enkelt og avanserer etter hvert. Kaste ballen: <ul style="list-style-type: none">• Med begge hender og fange den igjen• Med begge hender, klapp og fang igjen• Med begge hender, hoppe og fang igjen• Med en hånd og fang igjen med en hånd• Klapp bak ryggen og fang igjen Aktivitetsleder kan finne på egne varianter, bare å bruke fantasien
Snytt på nytt Utstyr: Myke baller Ansvar:	Alle barna beveger seg fritt, med en ball hver. På signal kaster de ballen i lufta. Alle skal prøve å fange ballen til en annen etter maks ett sprett i golvet. De som klarer å fange ball får poeng. Om å gjøre å få flest poeng.
Gris Utstyr: 1 ball Ansvar:	Barna står i en ring og kaster ballen til hverandre. De som ikke klarer å fange ballen, får først en G, så en R osv. Variasjon: <ul style="list-style-type: none">• Ballen skal sprette en gang• Barna må bevege seg, mens de holder på Kaste og gripe med en hånd
Jegeren må jakte Utstyr: 1 ball Ansvar:	Barna beveger seg fritt på et avgrenset område. De spiller ballen seg imellom. En av barna er jeger og forsøker å berøre en av dem som ikke har ballen. Den som blir berørt uten å ha ballen, blir ny jeger. Variasjoner: <ul style="list-style-type: none">• Bruke flere baller• Variere størrelsen på området• 2 jegere

Plan 2 – Ballsidighet 2

Ball mot vegg Utstyr: Baller med sprett Ansvar:	Barna skal ha 1 ball hver, og stå mot en vegg. Begynner enkelt og avanserer etter hvert. Kast ball mot vegg og: <ul style="list-style-type: none">• Fang den igjen• Klapp og fang den igjen• Hopp og fang den igjen• Snu rundt og fang den igjen• Hold ballen bak ryggen, kast ballen over hodet og på veggen, og fang igjen Bare å bruke fantasien!
Kommandanten Utstyr: Baller Ansvar:	Alle beveger seg fritt, med en ball hver. På signal skal barna utføre en bevegelse med ball, som aktivitetsleder bestemmer. For eksempel kaste ballen, sprette ballen, klappe, trille ballen på gulvet osv.
Fang ballen Utstyr: 1 ball Ansvar:	Barna løper i en sirkel, en av barna står midt i ringen med en ball. Han/hun roper navnet til en av dem som løper rundt, og slipper samtidig ballen i golvet. Den som blir ropt på, skal løpe inn i ringen og fange ballen uten av den spretter mer enn en gang. Kan variere størrelse på ringen, større = vanskeligere. Bytter hyppig den som står i midten.
Ballmassasje Utstyr: Håndballer Ansvar:	2 og 2 jobber sammen. Massere hverandre ved hjelp av en ball. Massere i 2 min så bytte. Start med ryggen, deretter armene, så rumpa og bena og kanskje hodet til slutt?

Plan 3

<p>Stasjon 1 og 2</p> <p>Kjeglevelt</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 benk• Ca 6 kjebler <p>Ansvar:</p>	<p>Barna er delt i 2 lag. En benk med kjebler oppå står midt mellom lagene, med noen meters avstand. Hvert lag har ca 6-8 baller hver. Barna skal stå bakom en bestemt strek og forsøke å treffe kjeblene med ballene. De kan løpe på egen side og hente baller, men de må alltid stille seg bak streken igjen for å kaste ballen. Når alle kjeblene er veltet, teller man opp hvor mange som ligger på hver side av benken. Kan varieres ved å gi instruksjoner til barna om hvordan de skal kaste.</p>
<p>Stasjon 3 og 4</p> <p>Titreksleken</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 ball <p>Ansvar:</p>	<p>To lag kjemper om ballen. Det er om å gjøre å greie 10 pasninger på rad i laget uten at ballen treffer gulvet, og uten at det andre laget får tak i ballen. Får det andre laget tak i ballen, skal de forsøke å få til ti pasninger uten avbrudd. Når et lag greier to pasninger, får det ett poeng. Ballen går da over til det andre laget. Det spilles med håndballregler.</p> <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ubegrenset antall skritt, uten skritt, ballen skal ikke i bakken, man må sentre med en stusspasning• Man kan lage en mållinje og kreve at siste pasning skal gå over linja.

«**Variasjon** i øvelsene
gjør det gøyere for
barna»

Plan 4

<p>Kast på blink</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erteposeblink (selvlaget) • Erteposer <p>Ansvar:</p>	<p>Erteposeblinken henger i et håndballmål, på en ribbevegg eller lignende. Barna stiller seg på rekke. En og en kaster de en ertepose og sikter på blink. Etter de har kastet, løper de frem, henter erteposen, og stiller seg bakerst i køen. Om å gjøre å samle mest mulig poeng. Her må hvert barn holde tellingen selv.</p> <p>Variasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variere avstanden, begynne nært, og deretter lenger fra • Underarmskast • Overarmskast • Stå på en fot • Kaste med øynene lukket • Kan også variere hva barna skal gjøre på tilbakeveien. Kan for eksempel hoppe, hinke, løpe baklengs og løpe sidelengs.
<p>Tallerkenterning</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selvlagete papptallerkener • Terning • Utstyr som trengs. For eksempel: benk, kjegler, hoppetau. <p>Ansvar:</p>	<p>I forkant av økten har aktivitetsleder laget 6 tallerkener. Det står da et tall på ene siden (en tallerken med 1, en tallerken med 2, til og med 6), på andre siden av tallerkenen står det en øvelse og antall repetisjoner. For eksempel 10 spenst hopp, hopp med hoppetau 12 ganger, 8 knebøy, hink mellom kjeplene, balanser på benk osv. Utstyret som trengs for å gjøre de 6 ulike øvelsene står klart til bruk. Tallerkenen skal være vendt med tallsiden opp, og øvelsene ned. Barna stiller seg på en rekke. En og en går frem til aktivitetsleder, triller terningen og løper frem til tallerkenen med riktig tall på. De skal deretter gjøre den øvelsen som står. Når de er ferdig stiller de seg tilbake i køen</p>
<p>Brennende ball</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plastposeball • Kjegler til å avgrense området <p>Ansvar:</p>	<p>Barna er i et avgrenset område. En av barna begynner med ballen, vedkommende skal prøve å treffe de andre. Når noen er blitt truffet er de på lag med den som har den, og sammen skal de prøve å ta den andre. Til slutt vil det være flere som har den, enn som er «fri», og de holder på til alle er truffet.</p> <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvide området • Barna som har ballen har ikke lov å bevege seg, og må kaste fra der de står
<p>Erteposestafett</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erteposer • Kjegler • Benker <p>Ansvar:</p>	<p>Barna blir delt opp i ca. 3-4 på hvert lag. De skal gjennom en hinderløype, og det fungerer som en stafett. Barna skal hele tiden ha ertepose på hodet. Barna står på en rekke, en går om gangen gjennom løypen. For eksempel sikksakk mellom kjegler, balansere over en benk og til slutt gå baklengs tilbake til resten av laget. Deretter begynner nestemann. Kan variere med ulik bruk av erteposen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • På hodet gjennom hele løypen • Kaste erteposen mens de går gjennom løypen • Sparke erteposen gjennom løypen

Plan 5

<p>Bil-løp</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjegler for å markere en bestemt bane, for eksempel vi trær, opp en bakke osv <p>Ansvar:</p>	<p>Barna skal nå være biler. De skal bevege seg på en gitt måte avhengig av hvilke gir de kjører i, gjennom den markerte «bilbanen».</p> <p>Første gir = gå Andre gir = gå fort Tredje gir = løpe Fjerde gir = spurte Revers = baklengs</p> <p>Aktivitetsleder roper hvilke gir barna er i (og evt hva de da skal gjøre, om det blir vanskelig å forstå). Når de er ferdig med løypen tar de en ny runde. Her er det bare å være kreativ og for eksempel rope at veien er veldig svingete, hompete osv.</p>
<p>Nordavind og sønnavind</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingenting <p>Ansvar:</p>	<p>Et av barna er nordavind og løper rundt og fryser de andre barna til is, og disse må da sette seg ned på huk. Et av de andre barna er sønnavind og tiner opp de som er tatt, ved å ta på dem og rope «tint». De blir da med på leken igjen. Bytter underveis hvem som er hva vind.</p>
<p>Hode, skulder, kne og tå</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingenting <p>Ansvar:</p>	<p>Barna står i en ring og skal synges sangen, som de fleste kjenner til:</p> <p><i>Hode, skulder, kne og tå, kne og tå</i> <i>Hode, skulder, kne og tå, kne og tå</i> <i>Øyne, øre, kinn og klappe på</i> <i>Hode, skulder, kne og tå, kne og tå</i></p> <p>Begynner rolig, tar det deretter litt raskere og til slutt superfort. Etter 3 gjennomganger kan man gjøre det samme liggende på rygg, og gjør bevegelsene liggende.</p>
<p>Rødt og grønt lys</p> <p>Utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjegler <p>Ansvar:</p>	<p>En person står bak en strek/kjegle med ryggen mot de andre. Resten av barna står på linje et stykke unna. Personen som står med ryggen til roper «Grønt lys» og de andre barna beveger seg sakte mot streken. Når vedkommende plutselig roper rødt lys, og snur seg fort må de andre barna stoppe opp og fryse. De som rører seg må tilbake til start.</p> <p>Kan variere ved at barna i stedet for å gå:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krabber • Går sidelengs • Hinker

Vanlige spørsmål tilknyttet AktiVane

Er hver AktiVane-økt lik?

Nei, men rammen er fast. Man kan variere danseleken, kondisjonsleken (ulike typer) og hvilke aktiviteter stasjonene inneholder, ellers er det andre likt. Forutsigbarhet gir trygghet hos barn, som igjen gjør det enklere å få gruppen til å fungere.

Hvor mange ganger kjører vi samme aktivitetsopplegg?

Dette avhenger av om det er de samme barna som kommer hver gang eller ikke. Hvert barn bør ha mulighet til å gjennomføre en lik økt minimum 2 ganger, da har de større sjanse for å mestre aktiviteten.

Hva gjør man om barnet ikke ønsker å gå på AktiVane?

Ofte kan dette være fordi barnet forbinder fysisk aktivitet med noe negativt, desto viktigere er det at dette barnet får mulighet til å forandre på dette synet. Barnet skal derfor være med på AktiVane, men pass ekstra godt på at han/hun føler mestring i løpet av økten slik at AktiVane i fremtiden blir forbundet med noe positivt. Det kan også være fordi AktiVane er noe ukjent og utrygt for barnet. Ufarliggjør dette, og hold et ekstra øye med dette barnet i løpet av økten og sørg for at han/hun får en god opplevelse.

Hva gjør man om et barn setter seg ned og nekter og være med under økten?

Ofte gjør barn dette fordi de ikke får ting til. Hør med barnet om man kan tilrettelegge på noen måte for at han/hun skal bli med igjen. Kanskje kan dere gjøre aktiviteten sammen? Dersom det ikke funker, ikke gi barnet for mye oppmerksomhet, bare si at han/hun er velkommen til å bli med på neste aktivitet. Ofte skal det ikke mer til.

Hva gjør man med barn som ikke oppfører seg og ødelegger for resten av gruppen?

Her må det være en felles forståelse av rammer blant aktivitetslederne. F.eks. dersom et barn ikke oppfører seg kan det gå en advarsel, dersom de fortsatt ikke oppfører seg kan de bli satt på en «pausebenk» og får ikke være med før neste aktivitet eller stasjon. Om dette gjennomføres, må det gjelde alle barn og alle aktivitetsledere. Dersom det skjer under stasjonstreningen kan den som har hovedansvar for økten ta seg av de som ikke oppfører seg. Da gir aktivitetsleder for den lille gruppen beskjed til leder med hovedansvar som tar seg av barnet, og aktivitetsleder kan fortsette å ha fokus på de barna som faktisk oppfører seg.

Ofte gjør barn dette fordi de ikke får ting til. Hør med barnet om man kan **tilrettelegge på noen måte for at han/hun skal bli med igjen.**



AktiVane



NORGES
IDRETTSFORBUND
Hordaland idrettskrets



BERGEN
KOMMUNE